

頭部、頸部にダメージを受けたときの注意

頭を強く打ったときは、命に重大な危険を及ぼすことがあるので注意が必要です。特に頭蓋骨内出血の症状は、頭を打ってからすぐに起こることも、後になってから起こってくることもあります。現在何も症状がなくても十分注意してください。

- (1) 無理に動かさず、救急車を呼び、医師の判断を仰ぐこと
- (2) 生徒の意志にかかわらず、練習は中止すること
- (3) 放置せず、生徒の様子を観察すること
- (4) 1週間程度は、頭を打ったり、揺さぶるような運動は避けて様子を見るのが望ましい
- (5) 必ず保護者に連絡をとること

また、下記の項目のようなことがあるか、疑わしいと思われるときは直ちに医師に診せるように指導してください。

- (1) 頭痛がだんだん強くなっているとき
- (2) 記憶がなかなかもどらないとき
- (3) 吐き気や嘔吐が何回も続いて起こってくるとき
- (4) ぼんやりしてほっておくとすぐに眠ってしまう、
起こしてもなかなか起きないとき
- (5) 視力が弱くなったり、物が二重に見えたり、
耳が聞こえなくなったりするとき
- (6) 手足がしびれたり、動かせなくなったり、
痙攣（ひきつけ）がおこったとき
- (7) 熱がどんどん高くなるとき
- (8) 症状が出にくいことがあるので、
2～3日は目を離さないことが必要です
(2～3ヶ月後も異常があれば申し出てください)
- (9) 当日の入浴は厳禁です

また、頭を打ってから24時間ぐらいは少なくとも3～4時間おきに一度は起こしてみても気づくかどうかみることが必要です。

頭を強く打った後、少なくとも1～2日は安静を保って1人で外出したり、放置したりしないようにしてください。